

## 郭飛瑩 陽走躁狂抑鬱 阿珊

在 2017 年 11 月 28 日 多倫多的 Centre for Addiction and Mental Health(CAMH)舉行的” 150 Leading Canadians Difference Makers 頒獎禮上，郭飛瑩 (Caroline Fei Yeng Kwok) 是其中一位獲獎的華人；當日，她自信滿滿、笑臉盈盈的走上台，領取這個得來不易的殊榮。在過去三十多年，這個曾被某些人標籤為躁狂抑鬱症的病人，今天靠著神的醫治、愛心伴行者的幫助和鼓勵，讓她不但走出了困局，同時更為精神病患者帶來正面的信息。

### 醫治見證 廣泛傳開

「從沒想過自己會得獎，完全是神的恩典。這是 CAMH 全加國精神科的運動，提名的有 3700 人，獲獎者只有 150 位，當中不乏醫學界的精英、精神科醫生、心理健康的專業人士、研究人員、社會工作者、病患康復者等；而我只是將自己真實的經歷和感受，跟不同的群體 (包括新移民和難民) 分享，以及提倡復元運動 (recovery movement)，使這些自覺羞恥、遭人孤立、無助的抑鬱症患者及家人，對精神病有正面的理解，明白到精神病的復元是有可能的。」郭飛瑩盼望藉著這獎項，能讓更多人得知神醫治她的見證，並告訴他們，每個人皆可以得到上帝的安慰、眷顧和保守，就是失意、彷徨、失望時，祂亦會賜下美好的安排和希望。

郭飛瑩指出，根據 2016 世界衛生組織報告，全球有 3 億 5 千萬人罹患抑鬱症，全球每年因而自殺的人數高達 80 萬；因此，她願意以過來人身分，為有需要的精神病患者出點力。很明顯，她多年來的努力，已得到精神學界的廣泛認同，她的著作” Free to Fly: A Story of Manic Depression (中文版《窗外的彩霞》) 正在大學課程中使用。她還經常應邀到不同的社區、醫院、大學、教會及國際性會議，舉行精神健康演講和工作坊，並會以不同的方式教育大眾去認識精神病。現時，她在多倫多的跨越國界心理健康中心 (Across Boundaries Mental Health Centre)，教授移民精神病康復者英語、讀寫知識及復元教育。

### 昏迷兩周 死裡求生

眼前的郭飛瑩，看來精力充沛、幹勁十足；其實，早在 1980 年她已被確診為躁狂抑鬱症 (Manic Depression/Bipolar Disorder) 病人，每天生不如死，身心靈都陷入了低谷。「開始時，是因為在情感上出了問題，情緒處理得不好，經醫生診斷，證實我患上躁狂抑鬱症，之後，就不斷地進出多倫多不同的醫院接受治療。1999 年，在某醫院治療期間，因抵受不了醫生處方的藥物份量，致令我昏迷了兩個星期，甚至入住加護 (ICU) 病房，最後做了開氣管手術，才能存活到今天，否則已變成植物人或安息主懷了。」郭飛瑩坦承，自從經歷了那次的昏迷後，她對上帝的信仰深刻了很多，她明白到上帝在每個人身上都有祂的旨意和計劃。感謝上帝的引領，叫她後來遇到一位很好的猶太裔醫生 (Dr. John Klukach)，十分支持、鼓勵她，彼此之間互相信任。

### 不感羞恥 不要延醫

郭飛瑩認為，精神病患者特別需要社會的接納、關心和認同。她說：「以前，只要是被診斷為躁狂抑鬱症病者，好像永遠都會被標籤為『精神有問題的瘋子』，這曾使我感到很無助、無能、軟弱、一無是處。」感謝上帝，當年有鄰居介紹她來到一間教會。「第一次參加聚會時，牧師竟以雙手擁抱我、歡迎我；在茶點時間，我跟一名教友提及自己是一名躁狂抑鬱症病患者，她立刻對我說：『沒關係，我丈夫也患有這種病』，內心即時湧現一種被接納的欣喜，很是溫馨。牧師看了我的書” Free to fly” 後，便邀請我跟會眾分享，事後不少人都表示，他們也有患上這種病的家人。」

她再三提說，除了向神祈禱求幫助外，須勇於接受診斷的結果，雖有挫敗，也要告訴自己，人生是充滿希望的；所以，精神病患者千萬不要感到羞恥，也不需要把自己藏起來，更不要延醫，復元機會是存在的。旁人也不應該用奇異的目光來看待他們，相反，希望親朋好友都有同理心(empathy)，加上基督徒常說的「關愛之心」(compassion)，多花些時間、耐性去了解這個群體。

「我之所以能夠復元過來，除了上帝之手在扶助外，祂還差派不同的人，包括多大精神科病學系榮譽退休教授 Dr. Mary Seeman、我的精神科醫生 Dr. John Klukach、家庭醫生王裕佳醫生，耶魯大學教授 Larry Davidson、多倫多大學的 Charmaine Williams 教授，以及英華女校 68 屆的同學和老師…等來支持、幫助、關愛我，因而加速了我復元的步伐。」郭飛瑩對各人的付出，感激不盡。

### 學習之旅 收穫良多

對郭飛瑩來說，1996 年前往耶魯大學(Yale University) 修讀創意寫作課程的經歷，又是神特意為她安排的一次學習之旅。她說：「當時正值暑假，在友人的鼓勵下，決定進修一些課程、增值自己。在那裡，我碰到絕佳的教授 Dr. Richard Selzer，在他的悉心指導下，使我的寫作技巧有了很大的進步，也激發了我寫作的熱忱；同時，透過文字的表達，讓我逐漸更認識自己，且意識到這個病，不過是身體其中的一種病而已，自此我不再感到羞恥，並願意用我所知、所學、所經歷的，讓更多人知道該如何去面對它。」

郭飛瑩認為，病者需要認識精神病復元關顧 (Recovery oriented care)實踐原則之一的「充權」復元模式 (empowerment model of recovery)。這模式是要患者存有希望、回復自信、有堅強的意志力去克服挑戰；且對服食的藥物和接受的治療有知情權。同時，也希望醫護人員不會視病人為「個案」，而是「人」。這已成了她近年致力推動的復元運動之重要課題。

最後，她衷心寄語精神病患者及其親友，能以積極的態度和行動，去面對生活上所遇到的；並緊記生命是可貴的，應好好珍惜、活得更充實、更健康。